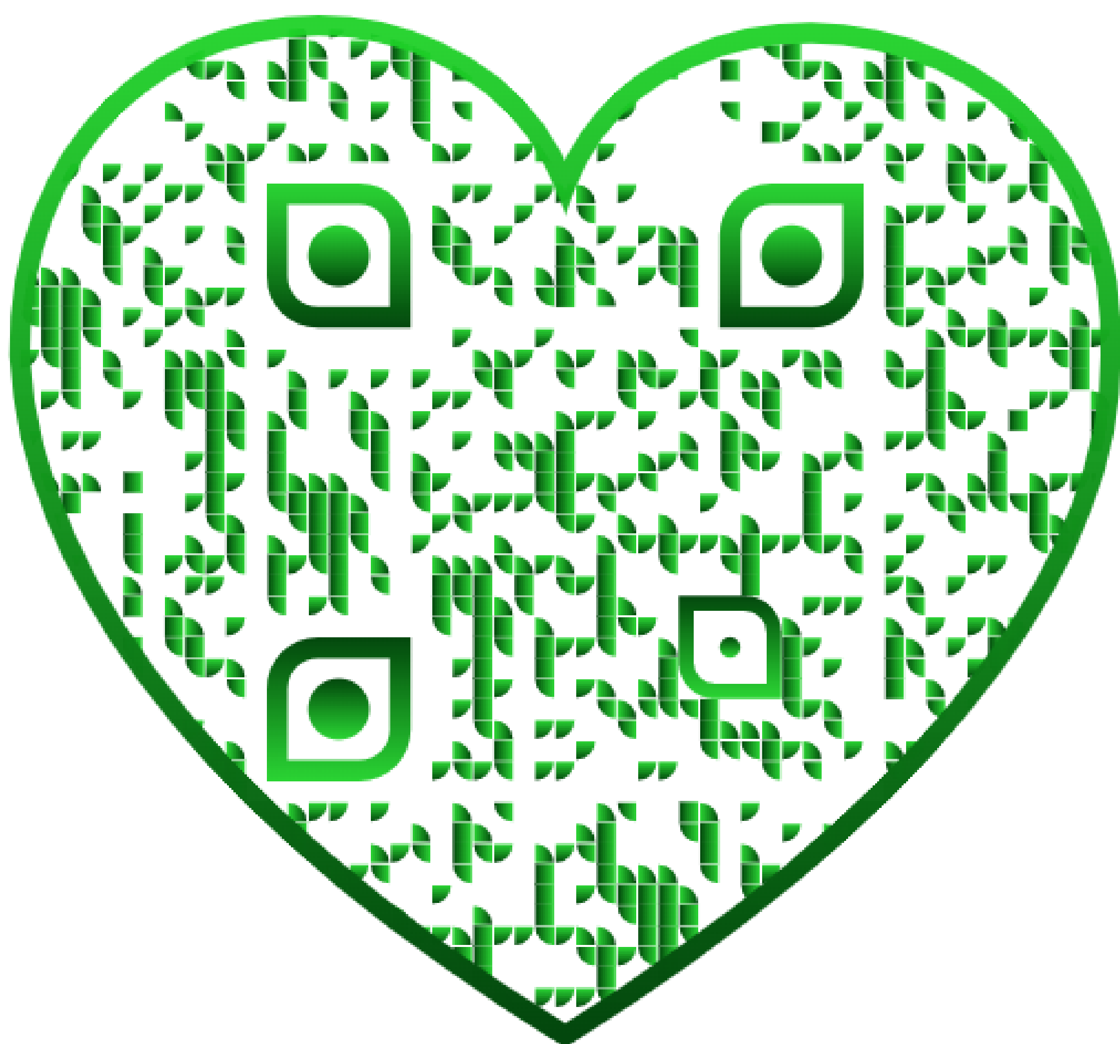


Brincando na cozinha

LUCIANA RESENDE CARDOSO JÚLIO
VIRGÍNIA SOUZA SANTOS
GIOVANNA PAULA DE MENEZES
MEIRE DE OLIVEIRA BARBOSA





Copyright © 2020 – Todos os direitos reservados às autoras.

Ab839c Júlio, Luciana Resende Cardoso; Santos, Virgínia Souza; Menezes, Giovanna Paula de; Barbosa, Meire de Oliveira.

Brincando na Cozinha / Luciana Resende Cardoso Júlio, Virgínia Souza Santos, Giovanna Paula de Menezes, Meire de Oliveira Barbosa. São Carlos, SP : Editora Scienza, 2020.

40 p.: e-book

ISBN 978-65-5668-003-3

1. Alimentação. 2. Crianças. 3. Saúde. 4. Culinária. I. Org. II. Título.

CDD 613



Rua Juca Sabino, 21 – São Carlos, SP
(16) 3364-3346 | (16) 9 9285-3689
www.editorascienza.com.br
gustavo@editorascienza.com



Toda mãe/pai ou responsável sabe que uma alimentação saudável é a base para o crescimento e desenvolvimento bem-sucedido do seu filho. Será por meio da alimentação que a criança irá obter todos os nutrientes fundamentais para a sua saúde. Esta frase é mencionada desde a gestação e ao longo de toda a vida dos filhos.

Entretanto, as mães, sobretudo as de primeira viagem, não sabem que para obter a tão sonhada alimentação saudável para seus filhos é necessária uma longa jornada de dedicação, perseverança, conhecimento e muita criatividade!!

No início parece fácil. O que colocamos no prato das crianças é consumido e ficamos até aliviadas. Mas, à medida que o tempo passa, as crianças tendem a ficar mais exigentes e algumas muito seletivas até mesmo para as cores dos alimentos. O verde, “oh verdinho difícil!..”. “Parece ser um monstro!” E aí chegam as preocupações e os momentos das refeições tornam-se difíceis e muitas vezes estressantes.

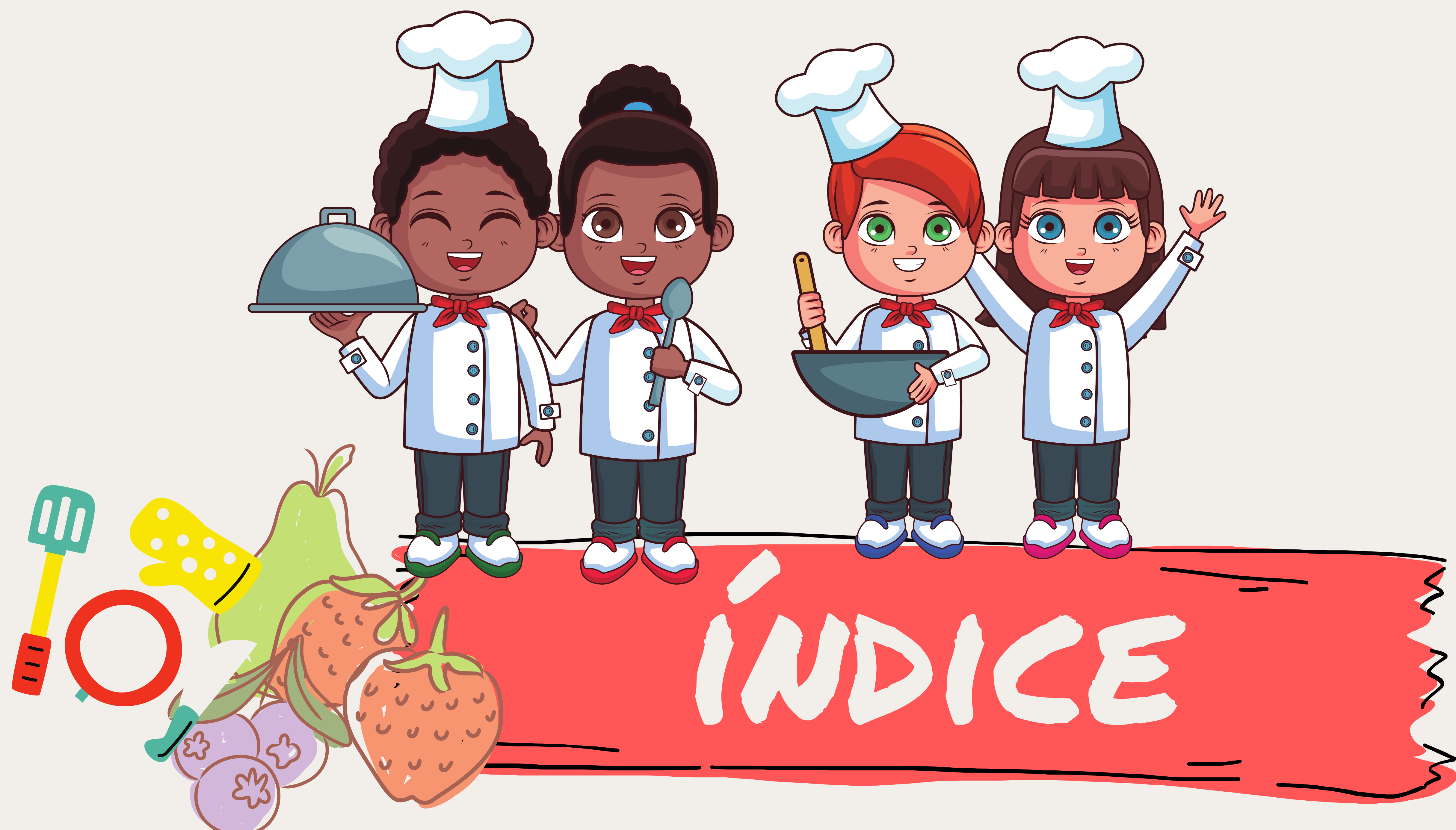
Pensando nisto, resolvemos criar um e-book com receitas adaptadas e testadas por nós. Estas foram obtidas do Canal NHAC da GNT e de alguns perfis da rede social Instagram, citados abaixo:

@receitasdepai, @panelinha_ritalobo, @cozinhandosemgluten, @receitas.e.dicas_oficial, @receitasfitness, @cozinha.analuiza, @mamae_vidasaudavel, @cozinhabach, @cooknenjoy, @santolanchinho, @tudogostosooficial, @maternutri, @lancheiradopequeno-theo, @lanchinhos, @belagil, @tastemadebr, @goumetzinhodomiguel, @ritalobo, @receitas_do_chefe, @receitas_e_dicas_davovo, @camilamasullo, @receitassaudavel, @panelaterapia, @nhacgnt, @so.receitas.

São preparações práticas que podem propiciar um momento lúdico na cozinha e ao mesmo tempo incentivar às crianças ao consumo de alimentos mais saudáveis.Confeccionar seu próprio alimento é uma atividade que incentiva o consumo alimentar e torna a refeição agradável.

Aproveite o tempo em família e esteja junto com seus filhos também na cozinha. Trabalhe as cores e sabores e faça deste momento único de aprendizado e muito amor!

As organizadoras.



Biscoitinho prático de coco.........................7
Biscoitinho salgado...8
Biscoito de Azeite...9
Biscoito de fubá com Laranja........................10
Biscoito de polvilho com semente..............11
Bolacha de banana...12
Bolinho de Arroz prático...............................13
Bolinho de atum...14
Bolo de Banana, Aveia e Cacau....................15
Bolo de ricota com maçã...............................16
Bolo do Hulk..17
Brownie de Banana...18
Chips de Batata Doce......................................19
Cookie de abóbora cabotiá............................20
Cookie de Amendoim.......................................22

Creminho de Manga....................................23
Cupcake de Beterraba..................................24
Estrogonofe com creme de inhame.........25
Grissini de Couve...26
Inhaminho...28
Muffin de pão...29
Palitinho de Queijo.......................................30
Panqueca com Banana e queijo................32
Pão Amanteigado..33
Pão de beterraba...34
Pastel de pão de forma...............................36
Sequilhos simples...37
Sorvetinho cremoso.....................................38
Torta de banana de frigideira...................39
Tortinha de Hortaliças................................40

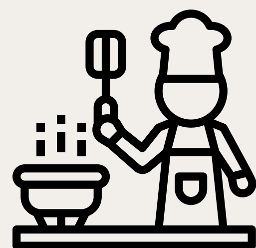


Biscoitinho prático de coco



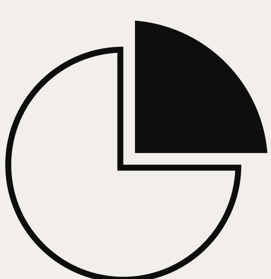
Ingredientes

- 100g de coco ralado sem açúcar;
- 2 ovos;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- 2 colheres de sopa de açúcar.

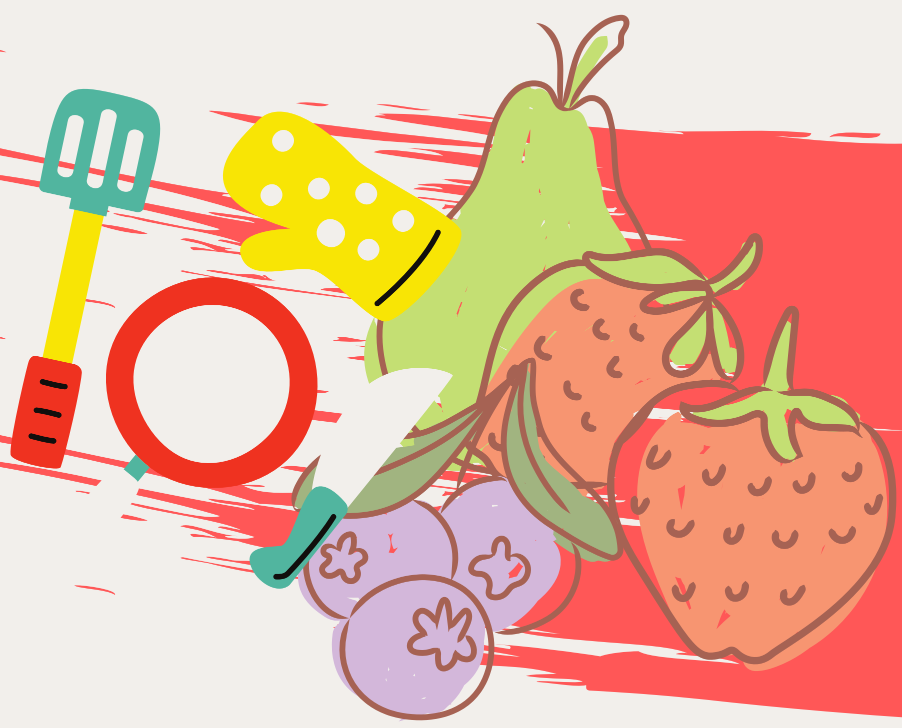


Técnica de preparo

- Misture todos os ingredientes;
- Modele as bolinhas e coloque em forma untada e esfarinhada.
- Com ajuda de um garfo, amasse as bolinhas;
- Asse em forno a 180 °C por 15 minutos.



Rendimento: 6 porções.

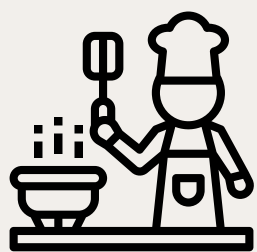


Biscoitinho salgado



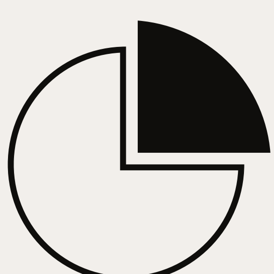
Ingredientes

- 1 e ½ xícara de chá de farinha de trigo;
- 1 ovo;
- 1 colher chá de sal;
- 1 colher chá de fermento;
- 3 colheres de sopa cheias de água;
- 3 colheres de sopa cheias de óleo;
- Sal à gosto;
- Temperos à gosto.



Técnica de preparo

- Em uma tigela, coloque todos os ingredientes e misture bem até formar uma massa homogênea;
- Deixe na geladeira por 30 minutos;
- Em uma superfície enfarinhada, abra a massa com o rolo;
- Com ajuda de um cortador ou um copo, corte os futuros biscoitos modelando-os;
- Coloque os biscoitos numa assadeira e faça os furinhos com a ajuda de um garfo;
- Polvilhe os biscoitos com sal ou ainda com pimenta, páprica, gergelim, chia, ervas ou o que desejar;
- Asse por 15 minutos à 180 °C.



Rendimento: 10 porções.

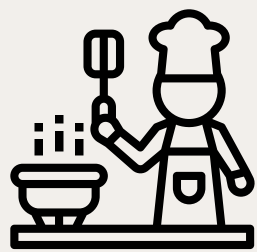


Biscoito de azeite



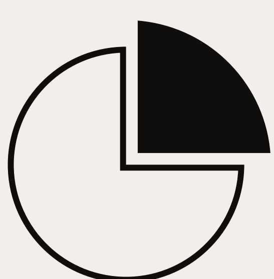
Ingredientes

- 4 ovos;
- 125 g de açúcar;
- Canela (opcional);
- 125 mLLde azeite;
- ½ kg de farinha de trigo.

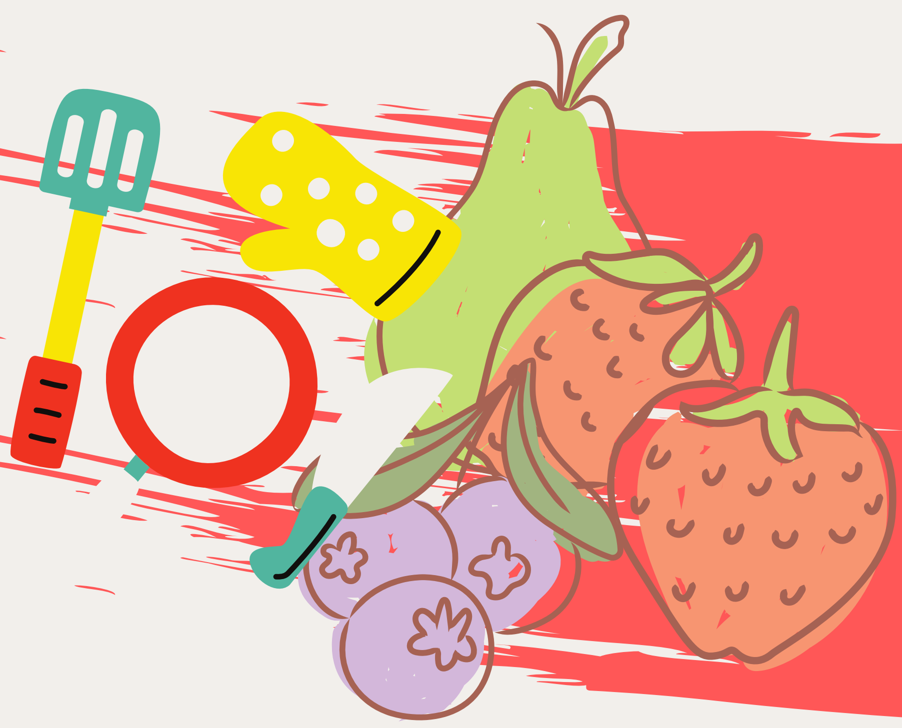


Técnica de preparo

- Bata os ovos com o açúcar;
- Acrescente a canela, o azeite e misture;
- Adicione a farinha aos poucos até a massa desprender das mãos;
- Sove a massa;
- Modele os biscoitos em formato de “S”;
- Leve ao forno a 180 ºC por 20 minutos.
- DICA: Você poderá acrescentar corante alimentício a massa para ficar colorido e mais divertido.



Rendimento: 12 porções.

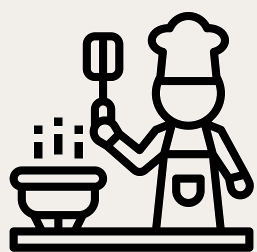


BISCOITO DE FUBÁ COM LARANJA



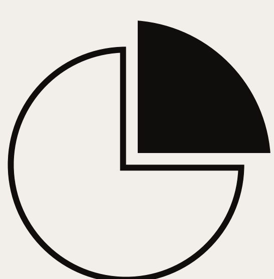
Ingredientes

- 100 g de farinha de trigo;
- 150 g de fubá;
- 100 g de manteiga em temperatura ambiente;
- 150 g de açúcar;
- 2 ovos;
- Raspas da casca de uma laranja;
- 1 pitada de sal.

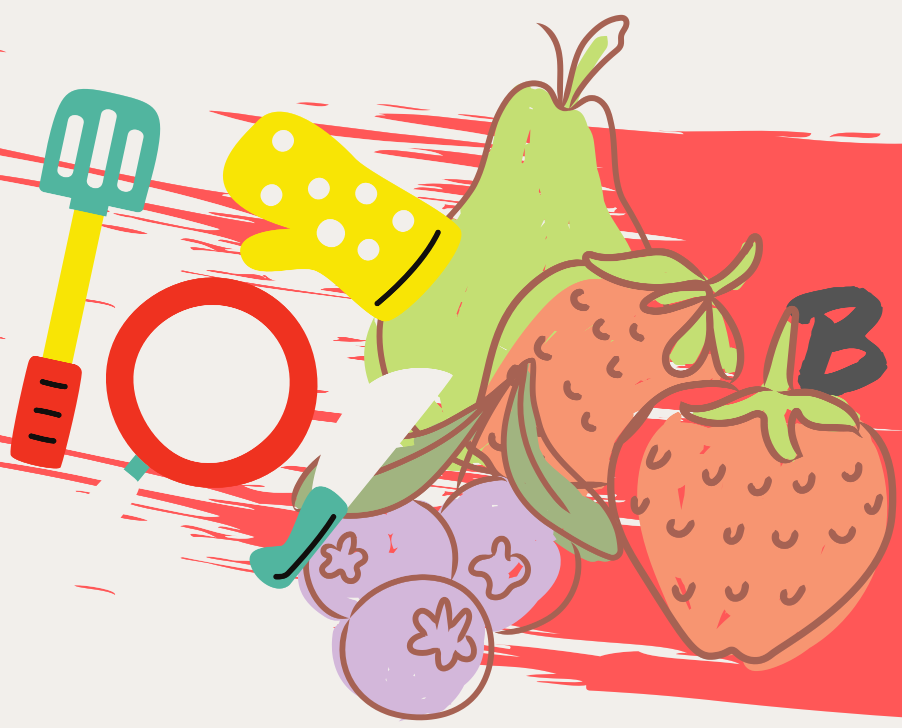


Técnica de preparo

- Em uma tigela peneire a farinha de trigo e o fubá, reserve;
- Em outro recipiente bata a manteiga com o açúcar até formar um creme branquinho;
- Junte os ovos, as raspas de laranja e bata mais um pouco;
- A seguir, acrescente uma pitada de sal, junte os ingredientes secos aos poucos e misture até obter uma massa homogênea e modelável.
- Faça bolinhas e coloque em uma assadeira untada e esfarinhada;
- Aperte o centro com um garfo e coloque para assar a 180 ºC por 20 a 25 minutos até dourar.



Rendimento: 20 porções.

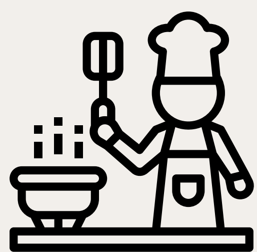


BISCOITO DE POLVILHO COM SEMENTES



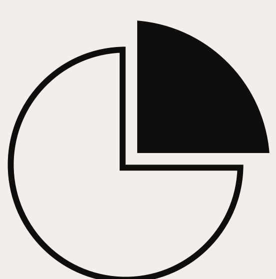
Ingredientes

- 200 mL de água;
- 120 mL de óleo;
- 250 g de polvilho doce;
- ½ colher de sopa de sal;
- 2 colheres de sopa de semente de sua preferência (por exemplo, chia, linhaça, gergelim, entre outras);
- 1 ovo;
- DICA: Substitua as sementes por ervas secas como orégano, salsinha, cebolinha, manjericão, entre outras.



Técnica de preparo

- Ferva a água com o óleo;
- Misture o polvilho com o sal, as sementes ou ervas;
- Em seguida, acrescente a mistura fervida (água e óleo);
- Depois acrescente o ovo e bata na batedeira ou com o mixer;
- Transfira a massa para um saco de confeitar e modele os biscoitos em uma assadeira untada;
- Leve para assar a 180 °C até dourar.
- DICA: o saco de modelar pode ser feito com saquinho plástico de arroz, leite ou açúcar. É só cortar um quadrado e furar o centro.



Rendimento: 15 porções.

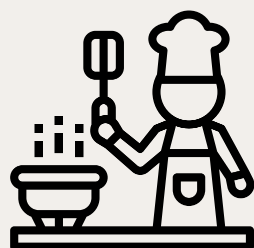


BOLACHA DE BANANA



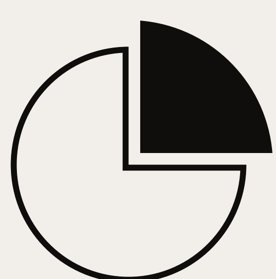
Ingredientes

- 3 bananas bem maduras;
- 1 e ½ xícara de açúcar;
- ½ xícara de óleo;
- 1 ovo;
- 1 pitada de sal;
- 2 xícaras de aveia (flocos finos ou farinha);
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- 4 a 5 xícaras de farinha de trigo.



Técnica de preparo

- Amasse as bananas e misture o açúcar, o óleo, ovo e sal até a massa ficar bem misturada;
- Acrescente a aveia e o fermento e misture;
- Vá acrescentando a farinha de trigo aos poucos até a massa desgrudar das mãos (mais ou menos 4,5 xícaras);
- Abra a massa em palito e enrolar como trança (torcendo);
- Leve para assar a 180 ºC por 30 a 35 minutos.



Rendimento: 15 porções.

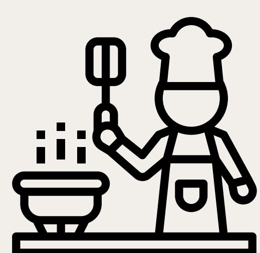


BOLINHO DE ARROZ PRÁTICO



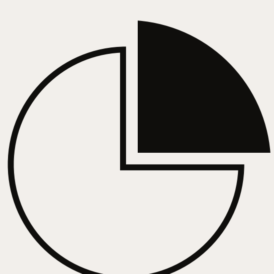
Ingredientes

- 1 colher de sobremesa de azeite;
- ½ xícara de cebola ralada ou picada;
- 1 dente de alho;
- 2 xícaras de sobras de arroz branco cozido;
- Sal a gosto;
- Ervas a gosto, de preferência: tomilho, manjericão, salsinha, cebolinha, orégano;
- Queijo ralado a gosto.

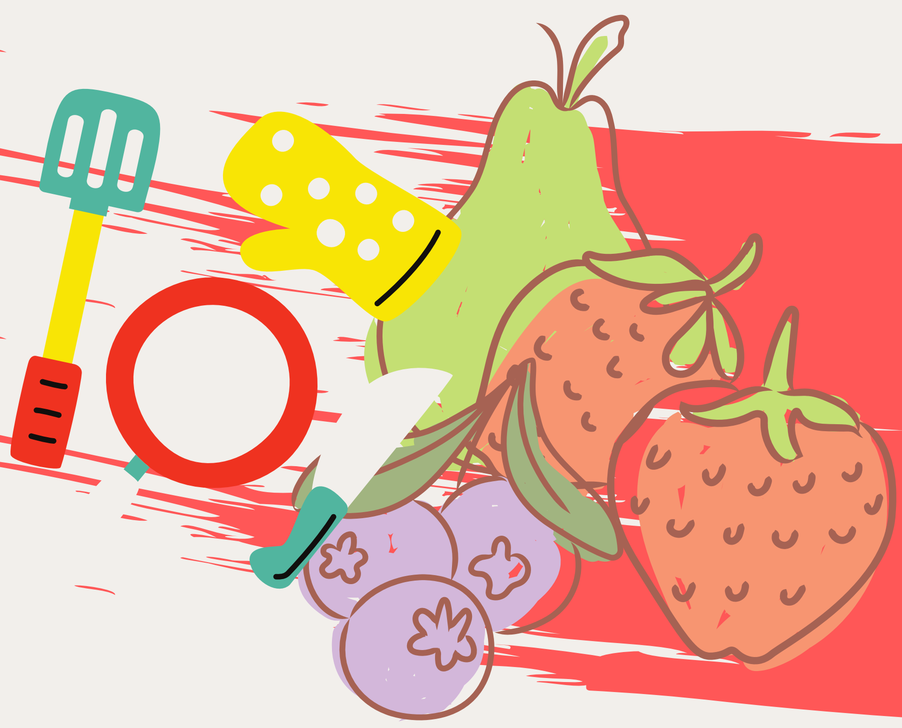


Técnica de preparo

- Na frigideira coloque o azeite, a cebola, alho e deixe fritar;
- Acrescente o arroz, sal (se necessário, conforme o tempero já presente no arroz), as ervas e misture bem;
- Leve ao liquidificador ou processador e bata até o arroz ficar bem quebradinho e formar uma massa bem misturada com os demais ingredientes;
- Despeje em uma tigela e acrescente o queijo;
- Misture para incorporar o queijo, faça bolinhas e leve para assar a 180 ºC até dourar levemente;
- Dica: Se achar a massa muito seca, acrescente mais um pouco de azeite.



Rendimento: 10 porções.

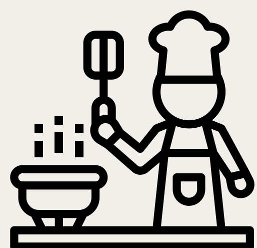


BOLINHO DE ATUM



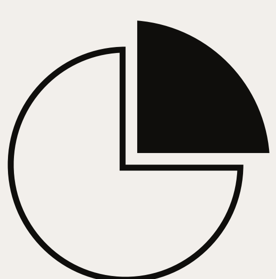
Ingredientes

- 1 lata de atum;
- ½ xícara de leite;
- 1 ovo;
- 1 cebola pequena ralada;
- 1 colher de sopa de salsa, cebolinha ou coentro picado;
- 1 e ½ xícara de aveia em flocos finos.

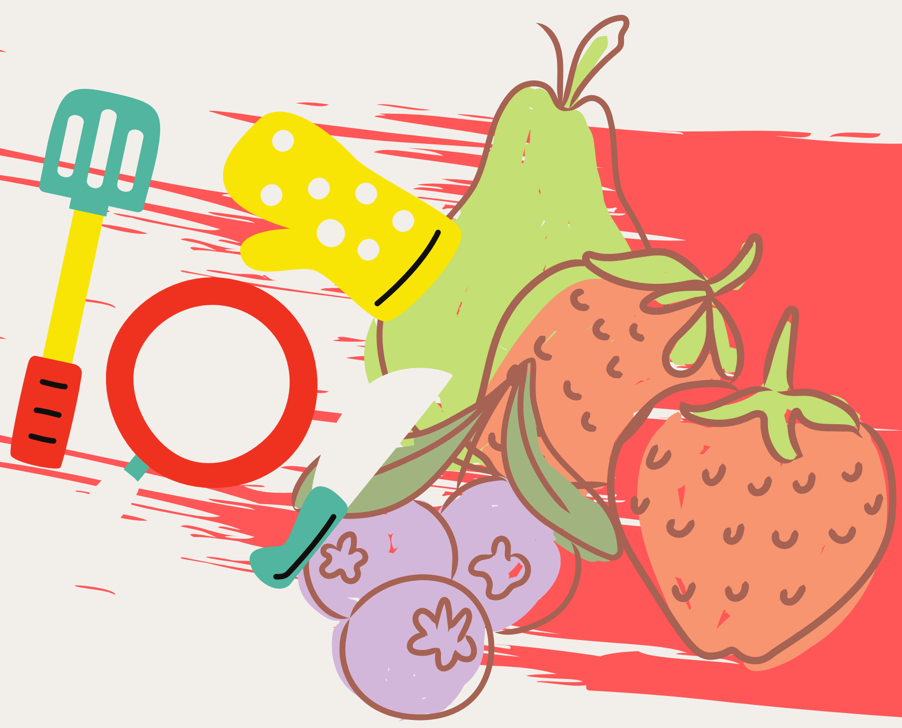


Técnica de preparo

- Escorrer o atum (retirar o excesso de óleo ou água);
- Misturar o atum com os ingredientes, e por último, acrescentar a aveia;
- Molde os bolinhos e frite em óleo quente por aproximadamente 3 minutos de cada lado;
- Caso o bolinho fique difícil de modelar pode colocar no óleo com auxílio de uma colher;
- DICA: Sirva com molho de iogurte natural.
  1 pote de iogurte natural, 1 colher de sopa de salsinha, cebolinha ou erva de preferência, sal a gosto. Bata para homogeneizar o molho.
- Você também pode modelar na forma de hambúrguer e comer com o pão de sua preferência.



Rendimento: 15 porções.

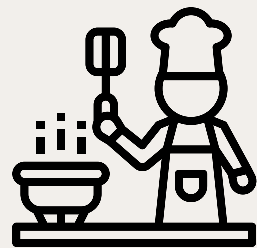


BOLO DE BANANA, AVEIA E CACAU



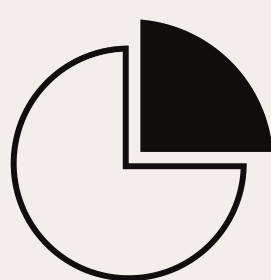
Ingredientes

- 3 ovos;
- 4 bananas maduras;
- ½ xícara de chá de açúcar mascavo;
- 1/3 xícara de chá de óleo de soja;
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos;
- 1 colher de sopa de canela em pó;
- 2 colheres de sopa de cacau em pó;
- 1 ½ xícara de chá de farinha e trigo;
- 1 ½ colher de sopa de fermento em pó.

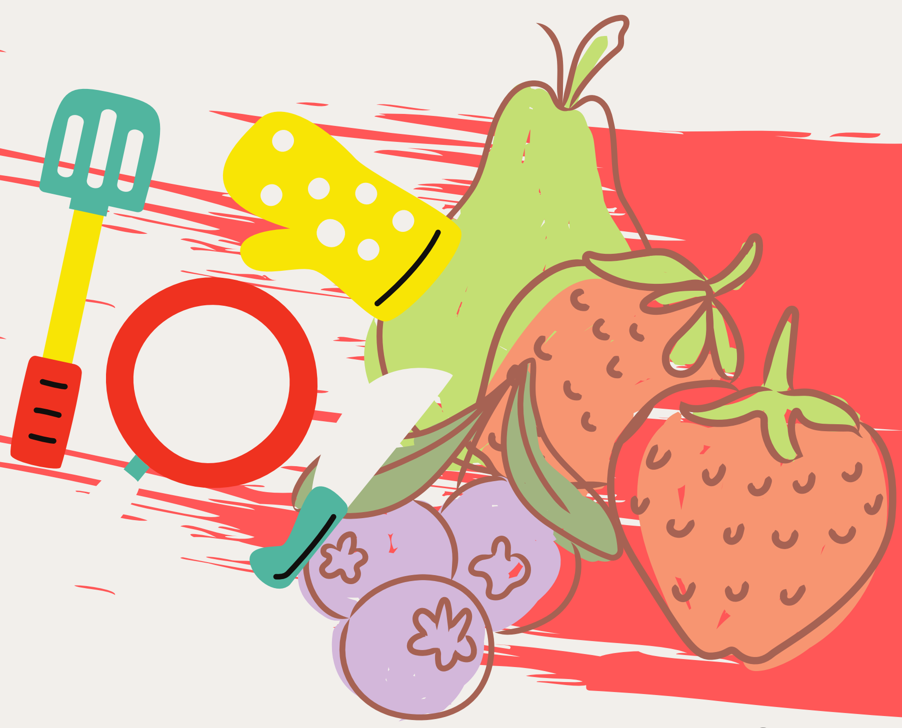


Técnica de preparo

- Bata no liquidificador os ovos, as bananas, o açúcar e o óleo;
- Divida a massa em duas partes para fazer a massa clara e a massa escura, na proporção de 3/4 de massa clara e 1/4 de massa escura.
- Na clara: acrescente a aveia, a canela, 1 xícara de farinha de trigo e 1 colher de sopa de fermento.
- Na escura: acrescente o cacau em pó, 1/2 xícara de farinha de trigo e 1/2 colher de sopa de fermento em pó;
- Despeje as massas em uma forma untada e mescle com uma colher.
- Asse em forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 40 minutos.
- DICA: Peneirar a farinha antes de misturar deixará a massa mais fofa.



Rendimento: 10 porções.

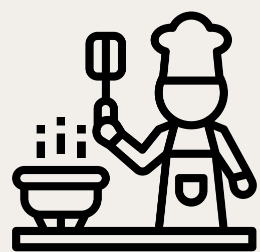


BOLO DE RICOTA COM MAÇÃ



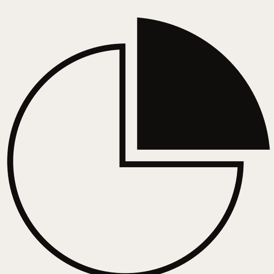
Ingredientes

- 1 xícara de farinha de trigo peneirada;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- 100 g de manteiga em temperatura ambiente;
- 1 xícara de açúcar;
- 3 ovos;
- 1 pitada de sal;
- 1 xícara de ricota esfarelada;
- 1 maçã fugi ralada;
- Raspas de limão ou laranja;
- ½ colher de chá de canela em pó (opcional).



Técnica de preparo

- Em uma tigela misture a farinha de trigo e o fermento;
- Bata a manteiga e adicione o açúcar aos poucos até formar um creme;
- Adicione os ovos em seguida e bata;
- Acrescente a ricota e uma pitada de sal e apenas misture;
- Em seguida junte a maçã, raspas de limão ou laranja, canela e misture novamente;
- Acrescente a mistura de farinha e fermento e mexa delicadamente;
- Transfira a massa para uma forma e leve ao forno a 180 ºC por 30 minutos;
- Após assado pode polvilhar açúcar com canela para servir.



Rendimento: 10 porções.

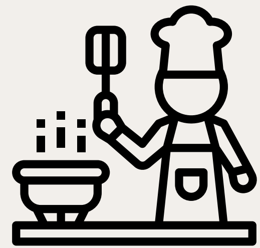


BOLO DO HULK



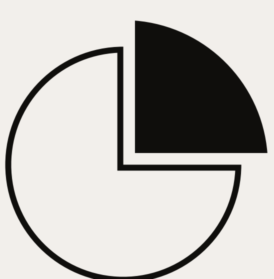
Ingredientes

- 2 ovos;
- 1 xícara de suco de laranja;
- 1/3 xícara de óleo;
- 2 folhas médias de couve sem o talo;
- 1 xícara de açúcar;
- 1 e ½ xícara de farinha de trigo;
- 1 colher de sopa de fermento em pó.



Técnica de preparo

- Bata no liquidificador, os ovos, o suco, o óleo, a couve e o açúcar;
- Em seguida acrescentar e farinha e bater;
- Por fim o fermento e misturar;
- Transferir a massa para forma de bolo de furo untada e esfarinhada e assar a 180 ºC por 30 minutos.



Rendimento: 10 porções.

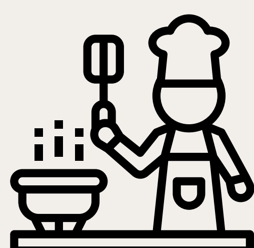


Brownie de Banana



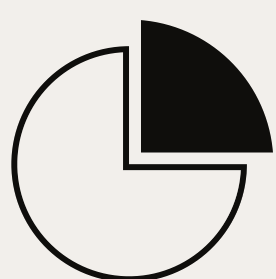
Ingredientes

- 4 bananas maduras;
- 2 ovos;
- 2 e ½ colheres de sopa de farinha de aveia;
- 1 colher de sopa de cacau em pó;
- 1 barra de chocolate 70% de 90 g;
- 1 colher de chá de fermento em pó.



Técnica de preparo

- Amasse bem as bananas e misture com os ovos, a farinha e o cacau;
- Derreta o chocolate em banho maria e acrescente na massa;
- Por último acrescente o fermento;
- Coloque para assar em forno pré-aquecido à 180 ºC por aproximadamente 25 minutos.



Rendimento: 5 porções.

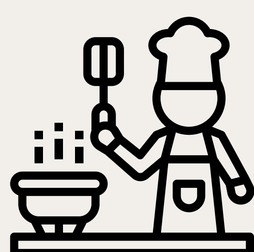


CHIPS DE BATATA DOCE



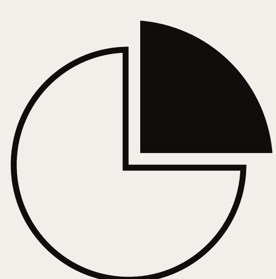
Ingredientes

- 1 batata doce grande;
- ½ copo de azeite de oliva extra virgem;
- Sal à gosto;
- Temperos à gosto.



Técnica de preparo

- Lave bem as batatas, retire as cascas e fatie em forma de chips, bem finos;
- Coloque as batatas em uma travessa, regue com o azeite e sal e temperos à gosto, e misture bem;
- Unte bem as formas, coloque as batatas sem sobrepor, com um pincel unte novamente os chips de batatas e finalize com mais sal e temperos;
- Leve ao forno e asse por aproximadamente 20 minutos, até que fiquem levemente douradas.



Rendimento: 10 porções.

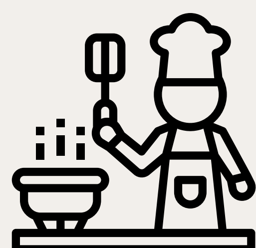


COOKIE DE ABÓBORA CABOTIÁ



Ingredientes

- ½ xícara de farinha de sementes de abóbora;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- ½ xícara de açúcar mascavo;
- ½ xícara de açúcar cristal;
- 2 ovos;
- 2 colheres de sopa de manteiga;
- 1 colher de chá de essência de baunilha;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- 1 xícara de abóbora cozida ao dente (não pode cozinhar muito, se não desmancha) e picada em pequenos cubos;
- 1 barra de chocolate meio amargo picado em pequenos cubos (opcional).



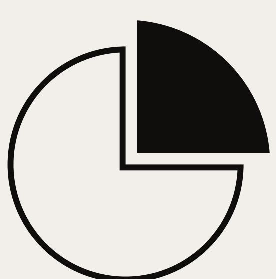
Técnica de preparo

Preparo da farinha de sementes de abóbora:

- Retire as sementes, colocar em uma forma e torre;
- Em seguida bater no liquidificador.

Preparo do biscoito:

- Em uma vasilha misture a farinha de trigo a farinha das sementes, o açúcar mascavo, o açúcar cristal, ovos, manteiga, baunilha, sal e o fermento até obter uma massa homogênea;
- Acrescente à massa a abóbora picada e o chocolate e misture com cuidado;
- Em seguida coloque uma colher de sopa da massa na palma da mão úmida e forme os cookies;
- Coloque-os em assadeira untada e esfarinhada para assar a 180 ºC por mais ou menos 30 minutos.



Rendimento: 20 porções.

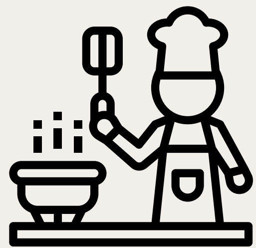


Cookie de amendoim



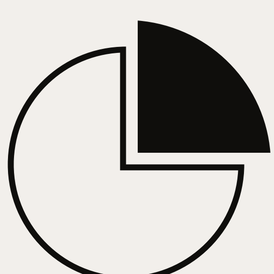
Ingredientes

- 1 xícara de farinha de amendoim torrado;
- 1 ovo;
- 2 colheres de sopa de adoçante ou ½ xícara de açúcar (pode ser mascavo).



Técnica de preparo

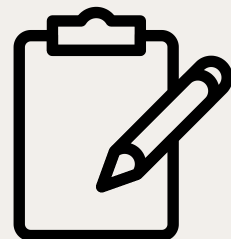
- Misture todos os ingredientes;
- Faça pequenas bolinhas, se estiver grudando muito nas mãos coloque mais um pouco de farinha de amendoim;
- Coloque as bolinhas em uma forma untada e aperte com um garfo para dar o formato de cookie;
- Asse em 200 ºC por 15 minutos.



Rendimento: 10 porções.

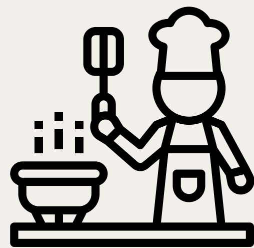


Creminho de manga



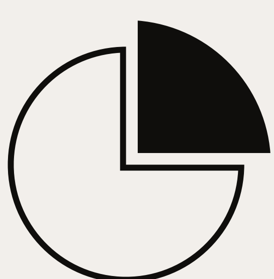
Ingredientes

- 1 banana bem madura;
- 1 fatia grossa de manga palmer;
- 3 colheres de sopa de leite de coco.



Técnica de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador;
- Coloque para gelar por aproximadamente 1:30h;
- Sirva gelado.



Rendimento: 2 porções.

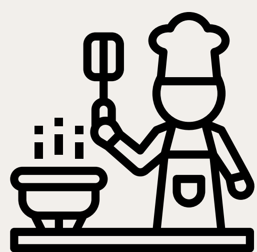


Cupcake de beterraba



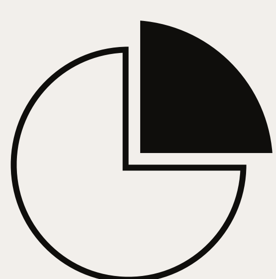
Ingredientes

- 1 beterraba média;
- 1/4 xícara de chá de óleo;
- 2/3 xícara de chá de açúcar mascavo;
- 1 ovo;
- 1/2 xícara de chá de farinha de trigo branca;
- 1/2 xícara de chá de farinha de trigo integral;
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó;
- ½ barra de 90 g de chocolate amargo.



Técnica de preparo

- Bata a beterraba, o óleo, o açúcar e o ovo no liquidificador, até formar um creme;
- Transfira o creme para um vasilha;
- Vá adicionando aos poucos a farinha e o fermento até que fique uma massa homogênea;
- Pique o chocolate e adicione pedaços à massa;
- Unte uma forma e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos.



Rendimento: 8 porções.

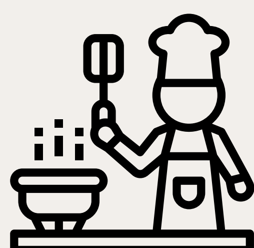


ESTROGONOFE COM CREME DE INHAME



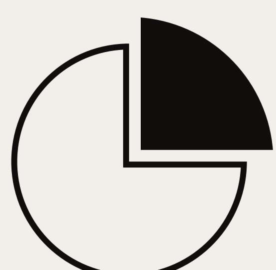
Ingredientes

- 2 inhames médios;
- 1 xícara de água;
- 3 tomates grandes, maduros e sem pele;
- ½ cebola;
- 2 dentes de alho;
- Salsinha e cebolinha a gosto;
- Sal a gosto;
- 500 g de patinho (qualquer outra carne de boi macia) ou peito de frango.



Técnica de preparo

- Creme de inhame: descasque, pique, cozinhe e bata com 1 xícara de água;
- Molho de tomate: Para retirar a casca do tomate, faça uma cruz por cima e leve para cozinhar. A casca irá se soltar. Bata os tomates no liquidificador. Refogue a cebola com o alho, junte os tomates batidos e tempere com sal;
- Em uma panela refogue a carne, deixe dourar e depois acrescente cebola, alho, sal, salsinha e cebolinha;
- Depois da carne pronta, misture o molho de tomate e deixe refogar mais um pouco. Em seguida acrescente o creme de inhame, ajuste o sal e deixe apurar mais um pouco.



Rendimento: 5 porções.

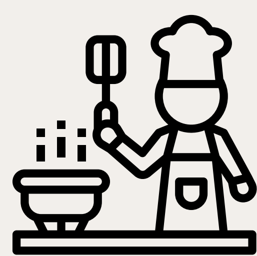


GRISSINI DE COUVE



Ingredientes

- 1 xícara de chá de couve crua picada;
- 1/2 xícara de aveia em flocos;
- 1 e ½ xícara de chá de farinha de trigo integral ou comum;
- ½ xícara de chá de azeite de oliva extra virgem;
- Água morna até dar liga;
- Sal à gosto;
- Gergelim à gosto.



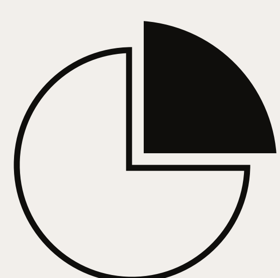
Técnica de preparo

- Triture no liquidificador as folhas de couve picadas com 2 colheres de sopa de água;
- Transfira as folhas trituradas para um recipiente e adicione a farinha, a aveia, o azeite e sal à gosto e misture bem;
- Adicione um pouco de água morna até a massa dar liga e se soltar das mãos;
- Deixe a massa descansar na geladeira por 15 minutos;
- Abra a massa com um rolo deixando uma espessura fina;
- Adicione gergelim à gosto em cima da massa e passe o rolo para gruda-los;
- Corte a massa em tiras e torça cada tirinha para ficar em formato de "S" (cuidado para não quebrar a massa);

- Leve para assar em forno pré-aquecido a 180ºC por cerca de 10 a 15 minutos, até que as extremidades dos palitinhos comecem a dourar.

DICAS:

- A couve pode ser substituída por espinafre cru.
- Se desejar, acrescente ervas ou sementes de sua preferência.
- Colocar 1/2 xícara de queijo deixa o sabor ainda melhor.



Rendimento: 15 porções.

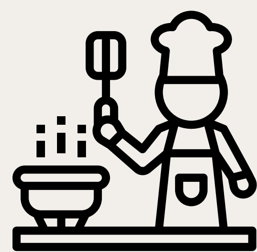


Inhaminho



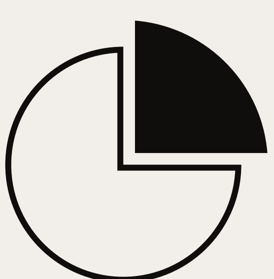
Ingredientes

- 4 xícaras de chá de morango;
- 4 bananas bem maduras;
- 4 inhames médios sem casca;
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo ou mel.



Técnica de preparo

- Cozinhe o inhame e escorra bem a água;
- Bata o inhame com os morangos, a banana e o mel no liquidificador ou mixer;
- Transfira para uma tigela ou porcione em potes e leve para geladeira por 2 horas;
- Sirva gelado.



Rendimento: 15 porções.

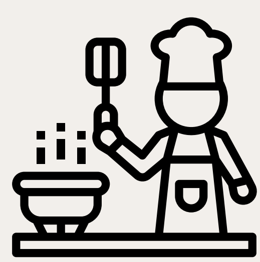


MUFFIN DE PÃO



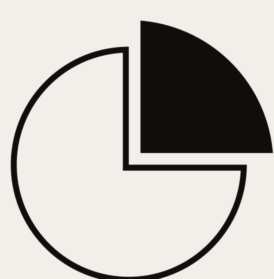
Ingredientes

- 1 pão doce ou de sal;
- 1 ovo;
- 2 colheres de sopa de leite;
- Açúcar a gosto (pode substituir por adoçante, mel);
- Frutas de sua preferência picadas: banana, morango, abacaxi, etc.



Técnica de preparo

- Pique o pão e coloque nas formas de cupcake;
- Bata o ovo;
- Acrescente o leite e o açúcar;
- Despeje esta mistura sobre os pães picados;
- Coloque por cima uma fruta picada;
- Leve para assar a 180 ºC por aproximadamente 15 minutos.



Rendimento: 3 porções.

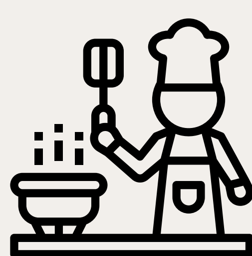


PALITINHO DE QUEIJO



Ingredientes

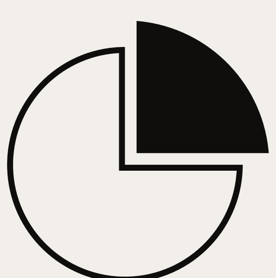
- 2 e ½ xícara de chá de polvilho doce;
- ½ xícara de chá de óleo;
- ½ xícara de chá de leite;
- 1 ovo;
- 4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado;
- ½ xícara de chá de queijo minas ralado (pode ser muçarela ou prato);
- Linhaça à gosto;
- 1 colher de chá de sal;
- 1 colher de sopa de ervas secas de sua preferência.



Técnica de preparo

- Coloque o polvilho em um recipiente grande;
- Ferva o leite e o óleo;
- Assim que começar a ferver, desligue o fogo e vá despejando a mistura sobre todo o polvilho;
- Com o auxílio de uma colher misture até obter uma farofa grossa;
- Adicione o ovo, o queijo, a linhaça e sal e temperos à gosto;

- Sove com as mãos até virar uma massa lisa e uniforme, que consiga fazer uma bola. DICA: se ficar seca, adicione mais um pouco de leite quente ou se ficar muito úmida, coloque mais um pouco de polvilho;
- Faça "palitos" finos como um lápis e coloque em uma assadeira (não precisa untar);
- Asse em forno pré-aquecido a 200 ºC até os palitos dourarem levemente.



Rendimento: 10 porções.



PANQUECA DE BANANA E QUEIJO



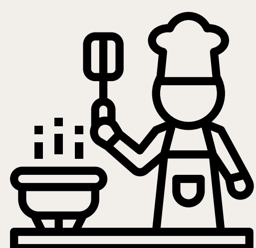
Ingredientes

Massa:

- 1 ovo;
- 1 colher de sopa de requeijão (pode ser light);
- 1 colher de sopa de farelo de aveia;

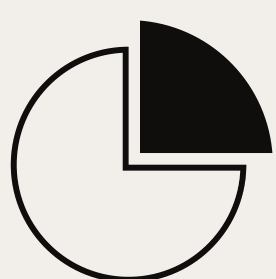
Recheio:

- Banana madura amassada;
- Fatias de queijo da preferência.



Técnica de preparo

- Misture todos os ingredientes;
- Coloque a massa em uma frigideira antiaderente e espere soltar da panela;
- Vire e doure dos dois lados;
- Coloque a banana amassada e fatias de queijo.



Rendimento: 1 porção.

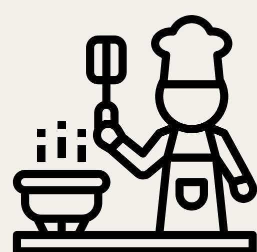


PÃO AMANTEIGADO



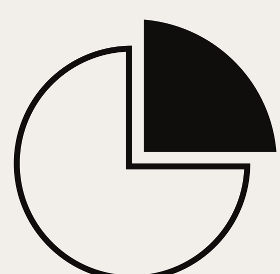
Ingredientes

- 1 xícara de leite morno;
- 4 colheres de sopa de açúcar;
- 1 pacotinho de fermento biológico seco (10 g);
- 4 colheres de sopa de manteiga;
- 1 ovo;
- ½ colher de chá de sal;
- 4 xícaras de farinha de trigo (aproximadamente).



Técnica de preparo

- Misture o leite, o açúcar e o fermento;
- Em seguida coloque a manteiga, o ovo e o sal;
- Por fim, vá acrescentando a farinha aos poucos até desgrudar das mãos;
- Sove por 15 minutos. Cubra o recipiente com um filme plástico e coloque num lugar fechado por 1 hora ou até dobrar de volume;
- Divida a massa em duas porções iguais e modele como preferir;
- DICA: Faça como pão de forma em uma forma de bolo inglês ou modele como bisnaguinhas;
- Assim que finalizar de modelar, deixe descansar até dobrar de volume novamente;
- Em seguida, leve para assar a 180 ºC até dourar.



Rendimento: 10 porções.



PÃO DE BETERRABA



Ingredientes

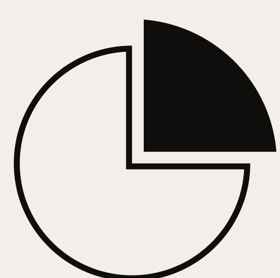
- 125 mL de leite morno;
- 1 colher (sopa) bem cheia de manteiga ou margarina;
- 1 colher (sobremesa) de fermento biológico seco;
- 2 colheres (sopa) de açúcar;
- 1 pitada de sal;
- 1 beterraba pequena ou 1/2 grande ralada;
- 3 xícaras de farinha de trigo (ir colocando até dar o ponto).



Técnica de preparo

- Coloque os ingredientes na ordem descrita acima, com o cuidado de não deixar o fermento em contato com o sal, em um recipiente;
- Vá adicionando a farinha até que a massa desgrude das mãos, mas fique ainda macia e úmida. Não coloque muita farinha, se não o pãozinho fica duro;
- Lembre-se de sovar bem a massa, para que o fermento comece a agir e o pão cresça e fique bem fofinho;
- Cubra o recipiente com um filme plástico e coloque num lugar fechado por 1 hora ou dobrar de volume;
- Depois da massa crescer, despeje-a em uma superfície enfarinhada, e sove bem para que perca todo o gás;

- Divida em 8 partes, faça bolinhas com elas, e coloque em uma assadeira;
- Cubra-a com um pano úmido e limpo, e deixe em um local fechado por mais 20 minutos, para que fermente novamente;
- Atenção! Fazer pão requer paciência, pois quanto mais ele descansa, mais fofo fica!
- Pré aqueça o forno à 200 ºC, por 5 minutinhos, e coloque o pão para assar, por cerca de 20 minutos.



Rendimento: 8 porções.

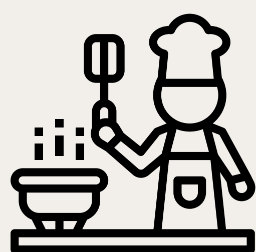


PASTEL DE PÃO DE FORMA



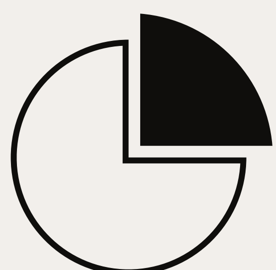
Ingredientes

- 1 fatia de pão de forma;
- Recheio livre: queijo, frango, carne moída, ovo cozido, atum, sardinha, milho, entre outros (é importante que seja um recheio seco);
- 1 ovo batido;
- Mussarela ralada.



Técnica de preparo

- Retire a casca da fatia de pão de forma e amasse-a com um rolo de macarrão até ficar fininha. ATENÇÃO: Cuidado, pois é importante que o pão de forma fique inteiro;
- Coloque um pouco do recheio na fatia de pão;
- Dobre a fatia por cima do recheio, formando um triângulo, e pressione as beiradas com um garfo;
- Pincele cada pastelzinho com ovo batido;
- Coloque mussarela por cima;
- Se desejar, acrescente orégano ou outras ervas;
- Asse por a 180 ºC por 12 minutos.
- Outra opção: faça rolinhos com o pão de forma e recheio, embrulhe como bala usando o papel alumínio. Mantenha o rolinho embrulhado na geladeira por pelo menos 2 horas para que pegue bem o formato. Abra os rolinhos, fatie ao meio, passe no requeijão ou creme de ricota e role sobre gergelim ou ervas da preferência.



Rendimento: 1 porção.

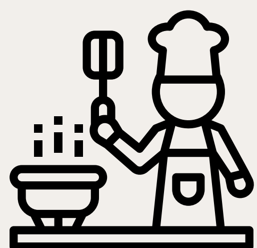


SEQUILHO SIMPLES



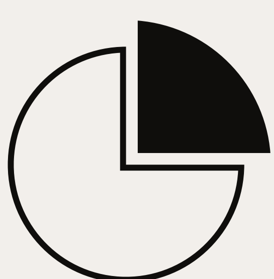
Ingredientes

- 1 e 1/3 de xícara e 1/3 de amido de milho;
- ½ xícara de açúcar;
- 2 gemas;
- 5 colheres de sopa de manteiga em temperatura ambiente.



Técnica de preparo

- Misture bem todos os ingredientes;
- Modele os biscoitinhos da forma que preferir;
- Asse a 180 ºC por 15 minutos.



Rendimento: 20 porções.

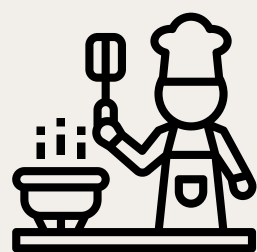


SORVETINHO CREMOSO



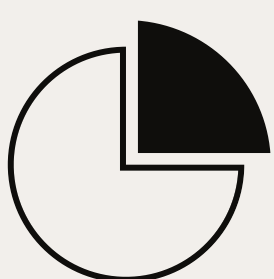
Ingredientes

- 2 unidades de bananas maduras;
- 4 morangos ou 1/2 manga.



Técnica de preparo

- Fatie e congele as bananas;
- Bata as bananas congeladas no liquidificador com a fruta de preferência;
- Ao bater vai pausando para verificar a consistência;
- Quando ficar cremoso como sorvete pare de bater.
- OPÇÃO: Em vez de utilizar morango ou manga, bata a banana com cacau em pó ou chocolate em pó e adcione 1 colher de sopa de mel.



Rendimento: 2 porções.

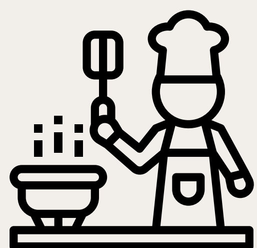


TORTA DE BANANA DE FRIGIDEIRA



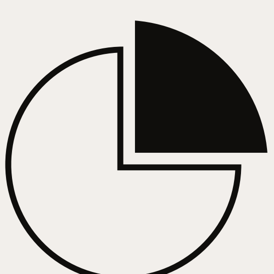
Ingredientes

- 1 e ½ xícara de chá de farinha de trigo;
- 1 ovo;
- 1 colher chá de sal;
- 1 colher chá de fermento;
- 3 colheres de sopa cheias de água;
- 3 colheres de sopa cheias de óleo;
- Sal à gosto;
- Temperos à gosto.



Técnica de preparo

- Bata o ovo, misture a farinha, o farelo, o açúcar e o fermento;
- Unte a frigideira e coloque as fatias de bananas no fundo;
- Despeje a massa e cozinhar em fogo baixo até dourar;
- Em seguida vire a massa para dourar do outro lado.



Rendimento: 1 porção

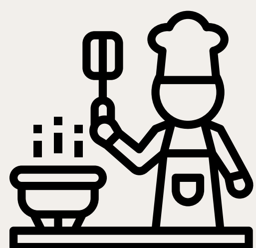


TORTINHA DE HORTALIÇAS



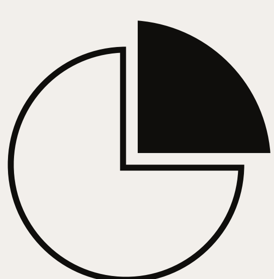
Ingredientes

- 2 ovos;
- 5 colheres de sopa de farelo de aveia;
- ½ xícara de chá de leite;
- ½ cebola média;
- Sal à gosto;
- Temperos à gosto;
- Hortaliças à gosto: pimentão, cenoura, milho, tomate, abobrinha, vagem, entre outros;
- DICA: Se desejar, coloque queijo, carne moída, frango ou atum.



Técnica de preparo

- Bata no liquidificador os ovos, o farelo de aveia o leite, a cebola, o sal e temperos à gosto;
- Pique os vegetais e reserve;
- Distribua a massa em uma forme e junte o recheio;
- Leve para assar em forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.



Rendimento: 12 porções.

